



GUIA JOVE

Contraccepció i sexualitat



Ajuntament de L'Hospitalet



JOVES

Contraccepció i sexualitat

En una societat com la nostra, que està en permanent transformació, el jovent també vol prendre part activa d'aquest canvi i adaptar-se als nous reptes.

Aquesta guia t'ofereix un ventall de possibilitats, recursos i nous mètodes contraceptius amb l'objectiu que pugueu viure la sexualitat de manera sana, responsable i sense riscos. És un reflex de la nostra voluntat d'actualitzar els recursos i d'apropar-vos-hi d'una manera clara i directa amb la finalitat d'impulsar polítiques preventives i de promoció de la salut.

Espero que sigui un bon instrument de consulta tant per als més joves com per a mares, pares i professionals.

Glòria Herance i Álvarez

Regidora delegada de Joventut i adjunta a Benestar Social

Introducció

Per què oferim
aquesta guia?

- L'objectiu d'aquesta guia és oferir-te informació i assessorament pel que fa a les relacions sexuals a fi de promoure una sexualitat plaentera, sana i lliure de riscos.
- La informació i l'assessorament que t'oferim ha de donar resposta als teus dubtes amb relació a la utilització del mètode contraceptiu més adequat per a tu i la teva parella. També hi trobaràs adreces i telèfons que et poden ser útils.
- Volem contribuir al fet que coneguis millor el teu cos i les seves funcions, a més de les possibilitats contraceptives que tens a l'abast per viure la sexualitat lliurement.

Què és la sexualitat?

- La sexualitat és una part integrant de la nostra personalitat que es desenvolupa al llarg de tota la vida. Una font de comunicació i plaer en què intervenen fantasies, expectatives i desitjos.
- També és una forma d'expressar sentiments. La relació sexual és una de les formes més íntimes i excitants de relacionar-se, i de donar i rebre tendresa i afecte.
- Una forma de descobrir-nos a nosaltres mateixos, de millorar-ne l'autoimatge i de sentir-nos més vitals.
- Des d'un punt de vista biològic, la finalitat de la sexualitat és la reproducció. La utilització dels mètodes contraceptius en les relacions heterosexuals evitarà embarassos no desitjats.
- Hi ha relacions sexuals que no van lligades necessàriament a la reproducció, totes igual de vàlides, com l'homosexualitat, la bisexualitat...
- Prendre decisions sobre la vida sexual no és fàcil. No hi ha un mètode contraceptiu ideal, però sí hi ha el més adequat per a cada situació personal i de parella.
- Al Centre d'atenció a la salut dels joves de L'Hospitalet trobaràs resposta a les qüestions relacionades amb la sexualitat, la contracepció i la prevenció de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i la sida.



Mètodes contraceptius segurs

Doble protecció

- Si vols evitar l'embaràs i protegir-te de les infeccions de transmissió sexual, la millor opció és utilitzar o bé la píndola, l'anell vaginal, el pegat, l'implant, l'injectable o el DIU, i alhora el preservatiu masculí o femení. Estaràs protegit doblement. És el més aconsellable.

Petting (relació sexual sense penetració)

- Fer *petting* és intercanviar carícies, afecte i plaer.
- Es gaudeix de la sexualitat per mitjà de carícies sense el risc que es produeixi un embaràs. La imaginació és el que compta. El coit és una manera més de mantenir relacions sexuals, però no l'única.

Preservatiu femení i preservatiu masculí

Són els únics mètodes que et protegeixen de l'embaràs, de les infeccions de transmissió sexual i de la sida.

Preservatiu femení

- És una funda d'un sol ús, feta d'un material flexible, el poliuretà, que et protegeix perquè en recobreix la vagina i part de la vulva.
- Igual que el preservatiu masculí, evita l'embaràs, les infeccions de transmissió sexual i la sida.
- Es ven a les farmàcies.
- Es pot col·locar unes hores abans de la relació sexual i no és necessari que te'l treguis immediatament després del coit; és més resistent que el preservatiu masculí.

Com es col·loca?

- Té un anell interior que t'ajuda a inserir-lo dins la vagina, i un altre exterior que en queda fora, cosa que evita que el preservatiu pugui lliscar cap a l'interior de la vagina. S'ha de col·locar abans de qualsevol contacte entre els genitals.
- Per retirar-lo de la vagina se n'ha d'enroscar l'anell exterior per mantenir el semen dins i estirar cap enfora.
- El preservatiu femení és d'un sol ús.



Preservatiu masculí o condó

Com es col·loca?

- S'ha de trencar l'embolcall per un dels costats sense utilitzar objectes tallants i procurant no danyar-lo amb les dents, les ungles o els anells.
- El condó s'ha de posar quan el penis és erecte i abans que entri en contacte amb la vulva. Se n'ha de pinçar el reservori o l'extremitat per treure'n l'aire i deixar-hi un espai per a l'ejaculació.
- El condó és d'un sol ús.
- Comprova la data de caducitat: no el facis servir després de la data indicada a l'embolcall.
- Si el material del condó és enganxós o visiblement malmès, no l'utilitzis.
- Conserva els condons en lloc fresc i sec perquè no es facin malbé.
- Utilitza només lubricants hidrosolubles, basats en aigua, i mai oliosos, com vaselina, cremes o olis, ja que fan malbé el condó. Pots aconseguir-los a les farmàcies.
- Abans de la fi de l'erecció s'ha de retirar el penis de la vagina i agafar el preservatiu per la base del penis. Així s'evitarà que el condó quedi dintre de la vagina.
- Després d'usar-lo comprova que no estigui trencat, nua'l i llença'l a les escombraries (mai al vàter).
- En cas d'accident amb el preservatiu, tens 72 hores per anar a un centre sanitari i evitar un possible embaràs. Et prescriuran un tractament d'emergència o píndola de l'endemà.



Diafragma

És un caputxó damunt d'un anell flexible de forma esfèrica i material similar al condó que es col·loca dins la vagina tapant el coll uterí per impedir que els espermatozoides arribin a l'interior de l'úter.

- El diafragma no protegeix contra les infeccions de transmissió sexual ni contra la sida.
- Requereix la supervisió de personal sanitari perquè t'ensenyi a col·locar-te'l i per saber quina mida necessites. Per adquirir-lo has d'anar al Centre d'atenció a la salut dels joves.

Com es col·loca?

- S'ha de col·locar abans de la relació sexual juntament amb la crema espermaticida, i retirar-lo 8 hores després de l'últim coit.
- Abans d'usar-lo has de comprovar que no estigui foradat, i renovar-lo aproximadament cada dos anys.
- Només s'ha d'utilitzar en el moment de mantenir relacions sexuals i no té efectes secundaris.

Píndola

- És una pastilla que conté hormones femenines, s'administra per via oral i impedeix que l'ovari produeixi òvuls.
- L'eficàcia anticonceptiva n'és molt alta, però no et protegeix contra les infeccions de transmissió sexual ni contra la sida.
- Hi ha moltes classes de píndoles i cadascuna té la seva indicació.

Píndoles combinades amb 21 comprimits, amb una pausa de 7 dies entre un envàs i l'altre.

Píndoles amb 28 comprimits, sense cap descans entre envasos.

Minipíndola, que es pot prendre durant la lactància.

- Has de començar a prendre la primera pastilla el primer dia de la regla i prendre'n una cada dia, aproximadament a la mateixa hora, fins acabar el *blister*.
- Si un dia t'oblides de prendre-te-la, fes-ho de seguida que te n'adonis. Si han passat més de 12 hores, la seguretat contraceptiva no es garanteix. Has de continuar prenent totes les píndoles de l'envàs, però utilitza el preservatiu durant els 7 dies següents a l'oblit o no tinguis relacions sexuals amb penetració.



- Si prens les píndoles amb 21 comprimits, durant la setmana de pausa entre una caixa i l'altra continues estant protegida.
- Si has de prendre antibiòtics o altres medicaments, consulta-ho al Centre d'atenció a la salut dels joves de L'Hospitalet, perquè poden disminuir l'eficàcia contraceptiva.
- Si tens vòmits o diarrees, consulta amb el personal sanitari, ja que la seguretat contraceptiva de la píndola pot disminuir.
- Pròximament hi haurà píndoles que permetran fer pauses cada tres envasos o un cop l'any i sagnar cada tres mesos o un cop l'any, sense que això en perjudiqui la salut ni la fertilitat.
- Si a més de prendre la píndola vols protegir-te contra les infeccions de transmissió sexual i contra la sida, pots utilitzar també el preservatiu per sentir-te més segura.

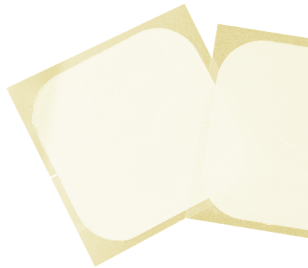


Anell vaginal

- És un anell de plàstic flexible i transparent que conté les mateixes hormones que les pastilles, en dosis ultrabaixes, que es col·loca dins la vagina per impedir l'ovulació. L'eficàcia contraceptiva n'és també molt alta.
- N'hi ha una sola marca comercial: Nuvaring®.
- Amb l'anell vaginal hi ha menys possibilitats d'oblits que amb les píndoles, i tampoc no hi influeixen els vòmits o les diarrees.
- La col·locació i la retirada de l'anell són molt senzilles. Abans d'utilitzar-lo, la persona especialista et pot ensenyar a col·locar-te'l, i així et sentiràs més segura quan ho facis tu sola a casa.
- T'has de posar el primer anell en l'interval del primer al cinquè dia de la regla, i s'hi ha de deixar tres setmanes seguides ininterrompudament. Després d'aquestes tres setmanes n'has de retirar l'anell el mateix dia de la setmana que te'l vas posar i deixar passar una setmana. Durant aquesta setmana és produeix la menstruació.
- L'anell vaginal es pot expulsar accidentalment fora de la vagina (per exemple, per restrenyiment). Si això passa, neteja'l amb aigua freda i torna-te'l a posar immediatament, ja que no pot estar més de tres hores fora de la vagina.
- Tal com passa amb la píndola, si vols protegir-te de les infeccions de transmissió sexual i de la sida, pots utilitzar també el preservatiu per sentir-te més segura.



Pegat dèrmic



- És un pegat gairebé transparent que s'enganxa sobre la pell i que conté les mateixes hormones que les píndoles, en dosis ultrabaixes, i impedeix l'ovulació.
- L'eficàcia contraceptiva n'és molt alta.
- N'hi ha una única marca comercial i es diu Evra®.
- Tal com en l'anell vaginal, hi ha menys possibilitats d'oblits i no hi influeixen els vòmits ni les diarrees.
- S'ha d'aplicar sobre la pell sana, neta, seca i sense borrisol, a les natges, a l'abdomen, a la part superior externa dels braços i a la part superior del tronc (no s'ha d'aplicar sobre els pits). S'ha d'anar canviant el lloc d'aplicació cada cop que se n'aplica un de nou.
- S'ha d'aplicar un pegat cada 7 dies durant un període de 3 setmanes; després s'han de fer 7 dies exactes de descans sense pegat. El primer pegat s'ha de col·locar el primer dia de la menstruació.
- Només es pot posar un pegat cada vegada.
- Si es demora el dia del canvi del següent pegat, hi ha un termini de 48 hores per poder-ho fer sense que se'n modifiqui l'eficàcia contraceptiva.
- Si s'afluixa o es desenganxa un pegat abans que passin 24 hores des que es va col·locar, s'ha de canviar per un de nou immediatament, i no cal prendre cap altra mesura contraceptiva. Si han passat més de 24 hores o no se sap quan es va desenganxar, s'ha de començar un nou cicle i usar al mateix temps un altre mitjà contraceptiu no hormonal durant els 7 primers dies del nou cicle.
- Si vols protegir-te de les infeccions de transmissió sexual i de la sida, també pots utilitzar el preservatiu per sentir-te més segura.

Implant subdèrmic

- Consisteix en una vareta molt prima que allibera lentament una hormona femenina, la progesterona, i, com les píndoles, impedeix l'ovulació.
 - És el mètode contraceptiu reversible més eficaç.
 - Com els altres contraceptius que només contenen progesterona, l'implant el poden fer servir les dones durant la lactància.
 - N'hi ha dues marques comercials: Implanon® i Jadelle®.
 - La durada n'és de 3 o 5 anys, passats els quals s'ha d'extreure i és convenient inserir-hi un nou implant si vols continuar amb el mateix mètode.
 - Te l'ha de posar el ginecòleg o ginecòloga, amb anestèsia local, per sota de la pell, a la cara interna de la part superior del braç.
 - L'implant es retira amb anestèsia local fent una petita incisió per extreure'n la vareta.
 - L'implant subdèrmic afecta la menstruació, que es torna irregular i diferent en cada dona. És probable que amb el temps vagin disminuint les menstruacions o desapareguin totalment, sense que això en perjudiqui la salut ni la fertilitat.
 - Si vols protegir-te de les infeccions de transmissió sexual i de la sida, també pots utilitzar el preservatiu per sentir-te més segura.
-

Injectable

- Consisteix en una injecció de progesterona que s'ha d'administrar els cinc primers dies del cicle, cada tres mesos, i impedeix l'ovulació.
- El nom comercial n'és Depo-Progevera®.
- Com la resta dels mètodes contraceptius que només contenen progesterona, es pot utilitzar durant la lactància.
- La injecció de progesterona pot alterar la regla, que es torna irregular i amb tendència a desaparèixer.
- L'eficàcia contraceptiva n'és molt alta, però no protegeix de les infeccions de transmissió sexual ni de la sida.

Dispositiu intrauterí (DIU)

El DIU no protegeix contra les infeccions de transmissió sexual ni contra la sida. Per prevenir-les pots utilitzar també el preservatiu.

DIU de coure

- És una petita peça de plàstic flexible recoberta amb fil de coure que el ginecòleg o ginecòloga col·loca a l'interior de l'úter. La inserció d'aquesta peça és senzilla, i es col·loca durant la menstruació.
- N'hi ha de diferents menes i models. S'ha de retirar de l'úter al cap de 5 anys i canviar-lo per un altre, si es vol.
- És poc recomanable fer-lo servir si no tens parella estable. En aquest cas es recomana la utilització del preservatiu.
- És un mètode molt segur.



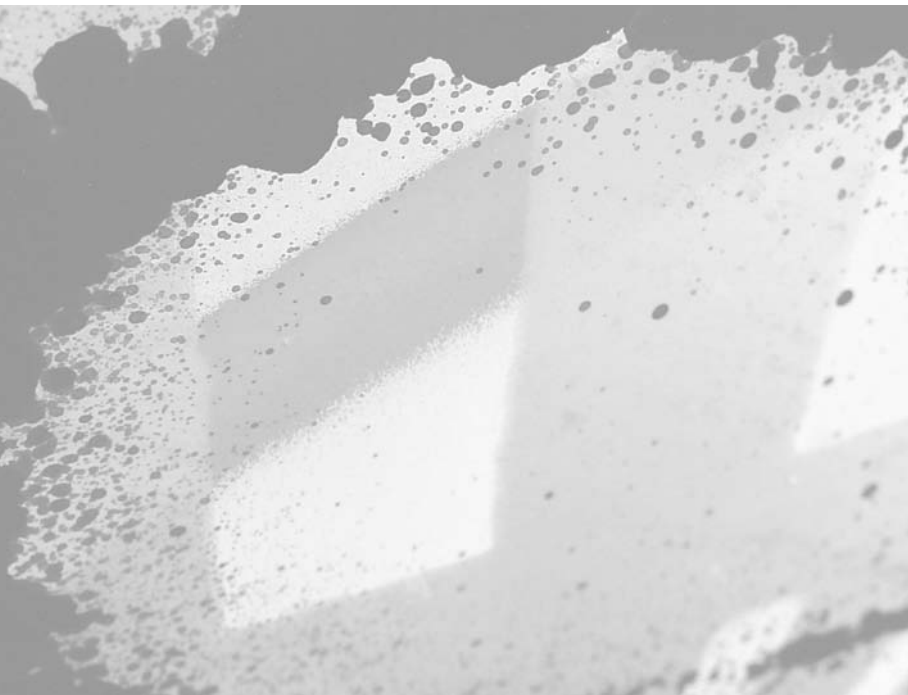


DIU hormonal de levonorgestrel

- És un dispositiu intrauterí en forma de T que conté levonorgestrel (una de les hormones que produeix l'organisme de la dona) que es va alliberant lentament.
- El ginecòleg o ginecòloga ha de ser qui t'indiqui si és un bon mètode per a tu i qui te l'ha de col·locar a l'interior de l'úter durant la menstruació.
- L'eficàcia anticonceptiva n'és molt alta i dura 5 anys, passats els quals es pot renovar per un altre.
- A més de l'efecte anticonceptiu, té uns altres efectes favorables: disminueix la durada de la menstruació i redueix l'aparició de miomes uterins. És indicat en el tractament d'aquests trastorns.
- Aquest mètode influeix en la regla, perquè produeix una reducció en la quantitat de flux menstrual, i fins i tot pot arribar a fer desaparèixer completament la menstruació. Això no comporta cap risc per a la salut ni significa que hagi arribat la menopausa ni que estiguis embarassada.
- Només n'hi ha un al mercat. El nom comercial n'és Mirena®.

Lligadura tubàrica i vasectomia

Aquests mètodes contraceptius són segurs però irreversibles. Necessiten una intervenció quirúrgica.



Mètodes poc segurs

Mètodes naturals

- Consisteixen a abstenir-se de tenir relacions sexuals amb coït durant els dies que precedeixen i segueixen l'ovulació.
- No protegeixen contra les infeccions de transmissió sexual.
- Per determinar els dies més fèrtils al voltant de l'ovulació hi ha diferents mètodes:

Ogino: Consisteix a calcular els dies fèrtils segons el cicle menstrual més curt i més llarg observats durant un any. S'ha de tenir en compte que un espermatozoide pot

viure fins a 5 dies a l'úter de la dona, i que un òvul té fins a 2 dies de vida després de l'ovulació.

Temperatura: Consisteix a prendre la temperatura al recte després de 6 o 8 hores de descans absolut i en dejú, ja que després de l'ovulació la temperatura corporal augmenta mig grau, aproximadament. Els dies fèrtils són els anteriors i els posteriors a l'ovulació. S'ha de tenir en compte que qualsevol canvi (estrès, malaltia, etcètera) pot alterar la temperatura corporal.

Moc cervical: Consisteix a observar els canvis físics que es produeixen els dies més fèrtils, com l'augment del flux vaginal, que es torna transparent i elàstic, i la vagina està molt més lubricada que durant la resta del cicle.

- Per fer servir correctament aquests mètodes és imprescindible un coneixement molt bo del teu cos, molta informació i cicles menstruals molt regulars.
- Si vols utilitzar-los, consulta amb el ginecòleg o ginecòloga o posa't en contacte amb el Centre d'atenció a la salut dels joves de l'Hospitalet per assessorar-te'n.
- Recorda que aquests mètodes tenen una seguretat contraceptiva molt petita i que el risc d'embaràs és alt.

Coitus interruptus (o marxa enrere)

- Consisteix a retirar el penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació.
- No es pot considerar un mètode contraceptiu perquè falla en més del 35% dels casos.
- La taxa d'errors n'és tan alta perquè, o bé alguns espermatozoides s'escapen del penis abans de l'ejaculació quan el penis és erecte, o bé perquè se'n produeix una retirada tardana. S'ha de tenir en compte que aquest mètode interfereix en les relacions sexuals i causa insatisfacció i falta d'orgasme en algunes dones.

Què s'ha de fer quan fallen aquests mètodes?

Contracepció d'emergència hormonal

- És el què es coneix com “la píndola de l'endemà” i és indicat en el cas que es trenqui el preservatiu, que tinguis un coit no protegit o que hagi utilitzat malament el mètode contraceptiu que fas servir normalment.
- Actualment la píndola de l'endemà es facilita de forma gratuïta a qualsevol centre d'urgències dels centres d'atenció primària, en la consulta ginecològica, pediàtrica o del metge de família habitual i en el Centre d'atenció a la salut dels joves de l'Hospitalet.
- Has de prendre dues píndoles d'un sol cop, com més aviat millor, després de la relació sexual no protegida. Tot i que és més eficaç dintre de les primeres 24 hores, tens un període de 72 hores per prendre-te-les.
- No té contraindicacions ni efectes secundaris, per això totes les dones se les poden prendre, si és necessari.

Col·locació d'un DIU

- Si han passat més de 3 dies i menys de 5 des de la relació sexual no protegida i vols utilitzar el DIU com a mètode contraceptiu, et poden col·locar un DIU, i evitar així un possible embaràs.

Interrupció voluntària de l'embaràs (IVE)

- Si estàs embarassada i vols interrompre l'embaràs, pots anar al Centre d'atenció a la salut dels joves de L'Hospitalet per informar-te sobre els aspectes físics, psíquics, tècnics i legals que comporta la interrupció voluntària de l'embaràs.
- La legislació actual estableix les condicions que permeten avortar legalment, i són les següents:

a) Que l'avortament sigui necessari per evitar un perill greu per a la salut física o psíquica de l'embarassada, i així consti en un informe que ha d'emetre, amb anterioritat a la intervenció, un metge o especialista diferent al que practica l'avortament.

b) Que l'embaràs sigui conseqüència d'un delict de violació, sempre que l'avortament es practiqui dintre de les 12 primeres setmanes de gestació i que la violació s'hagi denunciat.

c) Que es presumeixi que el fetus naixerà amb discapacitats físiques o psíquiques greus, sempre que es practiqui dintre de les 22 primeres setmanes de gestació i que sigui dictaminat per dos especialistes d'un centre acreditat i diferent del que practiqui l'avortament.

Circumstàncies en què pots anar al Centre d'atenció a la salut dels joves de L'Hospitalet:

- Si vols informació o tens dubtes sobre els mètodes contraceptius.
- Si has d'iniciar les relacions sexuals i vols fer servir un mètode contraceptiu.
- Si has tingut algun problema amb el mètode contraceptiu (s'ha trencat el preservatiu, l'oblit d'alguna píndola...) o no l'has utilitzat i necessites contracepció d'emergència.
- Si tens un retard de la regla.
- Si estàs embarassada.
- Si vols informació sobre les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) i la sida o vols fer-te'n la prova.
- Si tens picors o molèsties.
- Si vols fer alguna consulta sobre sexualitat o fertilitat.
- Si has patit abusos sexuals.
- Si tens algun problema amb l'alimentació.
- Si tens addicció a alguna mena de substància i en vols informació.
- Si sents tristesa i no saps per què; si tens tendència a aïllar-te dels amics i de la família o si estàs irritable amb freqüència.
- Si creus que hi ha manca de respecte en la relació amb la teva parella.
- Si necessites informació i assessorament tècnic per a l'elaboració de treballs i d'estudis de recerca.

Al Centre d'atenció a la salut dels joves de L'Hospitalet pots venir-hi tu sol o sola o acompanyat o acompanyada de la teva parella o dels teus amics o amigues.

Tingues present que la informació que se't facilita és confidencial, i l'assistència, gratuïta.

Altres adreces d'interès

PASaL'H (Pla d'acció de la sida a L'Hospitalet)

Telèfon: 93 260 01 93

Adreça electrònica: pasalh@l-h.cat

Web: www.l-h.cat/pasalh

ASSIR (Atenció a la salut sexual i reproductiva)

Centres d'Atenció Primària:

Rambla de Just Oliveras, tel.: 93 261 00 33

Ronda de la Torrassa, tel.: 93 447 07 20

Carrer d'Amadeu Torner, tel.: 93 263 33 90

Rambla de la Marina, tel.: 93 263 12 65

Web: www.sexejove.gencat.net

CJAS (Centre jove d'anticoncepció i sexualitat)

Carrer de la Granja, 19, Barcelona

Telèfon: 93 415 10 00

Adreça electrònica: www.centrejove.org

ICD (Institut Català de la Dona)

Telèfon: 93 317 92 91

Adreça electrònica: cndc.presidencia@gencat.net

Web: www.gencat.net/icdona/cndc-tit.htm

Línia I
Can Serra

la Catòlica

Renfe
L'Hospitalet

Línia I
Rambla Just Oliveras

Rbla. de Just Oliveras

Avinguda

de Josep

C. d'Almadén

C. de Juan de Toledo

Tarradellas

La Farga

Carrer de Barcelona



Avinguda d'Isabel I

Carrer d'Enric

Prat



la Riba

On som? ¿Dónde estamos?

**Centre d'atenció a la salut
dels joves de L'Hospitalet**

Carrer de Juan de Toledo, 22

Horari d'atenció al públic

De dilluns a divendres, de 9 a 14 h,
i els dilluns, de 15.30 a 18 h

planificacio.familiar@l-h.cat

Si tens algun dubte i creus que te'l podem resoldre
per telèfon, truca'ns.

Tel.: 93 260 00 34